86

Kgosni

El volador

SIN PARTIDOS POLITICOS

PRENSA POPULAR DEL TOTONACAPAN Y LA HUASTECA

15 de Agosto de 2011. Papantla, Ver. Publicación quincenal. Cooperación voluntaria: 4 TÚMIN

RED UNIDOS POR LOS DERECHOS HUMANOS

Más Mezquites, Menos Pesos

12ª FERIA NACIONAL DE PRODUCTORES Y CONSUMIDORES, EN DOLORES HIDALGO, GUANAJUATO

RUDH

Del 5 al 7 de agosto, se reunieron en Dolores Hidalgo, Guanajuato, cerca de 500 productores de 16 estados del país. Se trataba de la 12ª Feria Nacional de Productores y Consumidores "Lucha Rivera", donde se vendieron e intercambiaron diversos servicios y artículos elaborados por productores mexicanos. Alimentos orgánicos y procesados, comida regional, medicina natural, muebles, libros, arte, cultura, ropa y artesanías de todo tipo fueron expuestos por distintas cooperativas y organizaciones civiles.

Entre ellos, más de 200 tianguistas utilizaron la moneda comunitaria o vale llamado Mezquite, el cual sólo se usa en estas ferias anuales para el intercambio de bienes y servicios, acordando que fuese aceptado en al menos un 20% de cada compra-venta.



Grupos de 20 en 20 pasaron al kiosko de la alameda para tomar una capacitación y recibir sus vales. Otos grupos se formaron en los extremos del parque.

Para ello se ocupó toda la Alameda, siendo el kiosko el eje de algunas operaciones, donde acudían grupos de 20 productores a recibir capacitación sobre el uso del Mezquite. Al final entregaron los vales utilizados, con el fin de contabilizar el intercambio gracias al sistema de endosos o firmas: alrededor de 10 mil pesos en Mezquites circularon en esta feria.

Durante toda la feria se realizaron foros y actividades culturales en una gran carpa. El domingo participó el Mercado Alternativo, de Espinal, Ver., exponiendo el Túmin como instrumento de intercambio.



Un grupo de coordinadores y niños hicieron un recorrido festivo por toda la feria a manera de carnaval.

El sábado por la tarde, una tremenda granizada no desanimó a los participantes pues pronto se reinstalaron. Y el domingo, un grupo de la Red Tláloc hizo un recorrido festivo por toda la feria, a manera de carnaval con sombreros, máscaras, silbatos, globos y aparato de sonido, lanzando entusiasmo y portando camisetas que decían al frente "Mas Mezquites", y por atrás "Menos Pesos", sintetizando un objetivo importante de esta feria: avanzar en la autonomía económica mediante la solidaridad, para liberarnos poco a poco de la dependencia del peso como instrumento de dominación capitalista. Ahora todos dejábamos de ser clientes y nos convertíamos en compañeros, aceptando lo más posible de Mezquites y ofreciéndonos mejores precios.

Así, pese a la desnutrición económica que agobia a la mayoría –siendo el dinero engullido por transnacionales, por grandes empresarios y altos funcionarios públicos–, las mercancías comenzaron a circular entre los productores gracias al apoyo del Mezquite; así se facilitó el truque y se compartieron mercancías.

La excelente organización estuvo a cargo del Centro de Desarrollo Agropecuario (CEDESA), en cuyas instalaciones se hospedaron buena parte de los asistentes, apoyados por la Red Tláloc y otras organizaciones de economía solidaria. ★

editorial **DIGNIDAD REBELDE**

Las violaciones a la ley están a la orden del día por parte del gobierno, de los grandes empresarios nacionales y extranjeros, del gobierno de Estados Unidos y de todo aquel que tenga mucho dinero. Para ellos, sólo el pueblo pobre de México tiene obligación de obedecerlas.

Y para el propio pobre, desobedecer las leyes es delito, corrupción, pecado, indecencia… y ahí tenemos a todo el pueblo temeroso obedeciendo las leyes de los tiranos, de los explotadores, de quienes no tienen el más mínimo derecho a ser respetados como autoridad.

Pero no falta el orgulloso de obedecer todas las disposiciones del poder, de tener todo en regla, de pagar todos sus impuestos, de seguir los lineamientos al pie de la letra, de acudir a las urnas en cada elección, de ser un perfecto cordero. Sin libertad, sin juicio, sin razocinio, por temor a ser castigado o porque piensa que así debe ser –que es lo más triste.

En estos tiempos de traición, injusticias, fraudes e impunidad, no hay otro camino hacia la paz que la insurrección; pero si no se la quiere, habrá que desobedecer la autoridad impuesta. Sólo así podemos liberarnos del poder que nos oprime.

El escritor francés Albert Camus sintetizó bien el problema: *Ellos mandan porque tú obedeces*. Y así muchos otros ideólogos rebeldes se han atrevido a desobedecer al menos los esquemas del pensamiento.

El anarquista ruso Mijail Bakunin decía que *El poder corrompe, y someterse al poder degrada,* empujándonos con ello a tener dignidad y calidad humana en la desobediencia. Por su parte, el escritor suizo Robert Walser fue todavía más duro al afirmar: *los que obedecen suelen ser una copia exacta de los que mandan.*

Cuando las leyes no son del pueblo sino para mantener la desigualdad, el pueblo tiene el natural derecho a desobedecerlas con inteligencia, valor y organización. Tal vez ése sea el primer paso de una revolución, cuando se deja la propia “seguridad” y se arriesga por ser libre. ★

MÁS VIOLACIONES A LA LEY Y A LA SOBERANÍA DE MÉXICO

CALDERÓN Y OBAMA ACUERDAN LA INJERENCIA DE EU

La Jornada, 8 Ago 2011

The New York Times informó de la actuación en territorio mexicano de agentes de la CIA en activo y de militares estadunidenses en retiro, en el contexto de la guerra contra la delincuencia organizada emprendida por Felipe Calderón. A decir del rotativo neoyorquino, esos extranjeros han manejado informantes, interrogado a sospechosos, grabado conversaciones y entrenado a miles de policías federales canos, además de que el gobierno de EU ha participado en el diseño de cuando menos una base militar en el norte de México, similares a los centros de fusión de inteligencia instalados en Afganistán.

No es una sorpresa, porque en meses recientes la creciente injerencia política, policial, militar y de inteligencia de Washington en nuestro país –aceptada por el gobierno federal mexicano– ha sido documentada de diversas formas: desde la participación del ex embajador Tony Garza en el ascenso al poder de Felipe Calderón –narrada por el propio diplomático en un reporte de *Wikileaks*– con el propósito de “promover y hacer progresar las áreas prioritarias para nosotros”, hasta el suministro de miles de armas a uno de los *cárteles* que operan en el país, en el marco del *operativo Rápido y furioso*, coordinado por la dependencia encargada del control del alcohol, el tabaco y las armas de fuego (ATF), con asistencia de la Oficina Federal de Investigación (FBI) y la agencia antidrogas (DEA) del gobierno estadunidense, pasando por el diseño de tácticas de seguridad –como reportó el sucesor de Garza, Carlos Pascual– para Ciudad Juárez, y por el patrullaje del territorio nacional con aviones no tripulados y controlados desde centros de comando situados en territorio de la potencia vecina. http://www.jornada.unam.mx/2011/08/08/edito (Resumen)

Según legisladores de varios partidos, los detalles de coordinación se concretaron durante la reunión entre los presidentes Felipe Calderón y Barack Obama, el pasado marzo, y el acuerdo comenzó a operar hace dos meses, cuando los estadunidenses iniciaron trabajos de inteligencia y de planeación y ejecución de *operativos* contra los *cárteles* de la droga en una base militar ubicada en el norte de México. ★

http://www.jornada.unam.mx/2011/08/11/politica/005n1pol (Extracto)

Ciña ¡Oh patria tus sienes la CIA!
Del Pentágono, Arcángel divino,
Que la DEA, tu eterno destino
Por el dedo de Obama escribió.

“El miedo nos hace traidores” –Shakespeare (Macbeth)

ARTÍCULO 32 CONSTITUCIONAL

(Extracto)

En tiempo de paz, ningún extranjero podrá servir en el Ejército, ni en las fuerzas de policía o seguridad pública. ★

TRES ASESINATOS MÁS EN SAN JUAN COPALA

■ MULT-PUP CONTRA INTEGRANTES DEL MUNICIPIO AUTÓNOMO
■ PROTEGIDOS POR LOS TRES PODERES DE GOBIERNO

El Movimiento Unificado de Lucha Triqui (MULT) es un grupo paramilitar de Oaxaca, financiado y protegido por el gobierno para atacar a quienes se independizaron (MULTI) formando el Municipio Autónomo de San Juan Copala en 2007.



Los cuerpos fueron velados afuera del palacio de gobierno.
Estos no fueron crímenes del narco, son crímenes de Estado, en total impunidad.

Este viernes (5 de agosto), a las 5 de la tarde, en la desviación Chayuco del poblado de Agua Fría Copala, fueron asesinados en emboscada José Luís Ramírez Hernández, de 39 años, Francisco Ramírez Merino, de 35 años y Álvaro Jacinto Cruz, de 21 años, identificados con el proyecto de autonomía en la región triqui.

Los asesinados, cayeron víctimas de los paramilitares del MULT-PUP, quienes actúan en la impunidad propiciada por el Gobierno de Oaxaca, que ha hecho caso omiso de las medidas cautelares emitidas por la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) y la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH), además de alentar a esa organización política y económicamente.

Los paramilitares del MULT-PUP han estado amenazando de muerte a los miembros del Consejo Autónomo Comunitario. Las acusaciones que intentan incriminar al MULTI sólo son para justificar los asesinatos y probables órdenes de aprehensión.

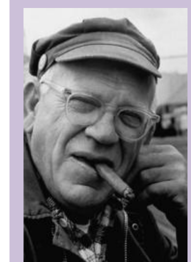
Responsabilizamos al gobierno federal y estatal de ser cómplices y negligentes en el desarme de los paramilitares.

En repudio a los asesinatos, el hostigamiento y las amenazas del MULT-PUP y UBISORT-PRI, convocamos a un mitin este sábado a las 12 horas, en la secretaría de Gobernación. ★ (Resumen)

¡Por el regreso de las y los desplazados! ¡Castigo a los culpables materiales e intelectuales de los crímenes de Estado! ¡Justicia, no a la impunidad! ¡Respeto a la Autonomía de San Juan Copala!

Plantones de Desplazad@s de Oaxaca y DF
Comité por la Defensa y Justicia para el Municipio Autónomo de San Juan Copala

CITAS INCITABLES



"El vigor y crecimiento de un movimiento de masas depende de su capacidad de evocar y satisfacer la pasión de la autorenuncia. Pero cuando empieza a atraer gente interesada en su propio provecho, es signo de que el movimiento perdió su vigor, de que perdió el compromiso por un nuevo mundo y busca preservar el presente. Deja de ser un movimiento y se convierte en una empresa."

Eric HOFFER (1902-1983). Escritor y filósofo estadounidense

Ver *The True Believer*, Harper & Brothers, EU, 1951, p.22.

Lo que Faltaba

EMPRESARIOS EN "AGENDA COMÚN" CON SICILIA

La Jornada, 13 agosto 2011



¿LUCHA DE CLASES? Javier Sicilia y Gerardo Gutiérrez Candiani, presidente de la Coparmex, Foto Francisco Olvera

El poeta Javier Sicilia previó que las mesas de diálogo con los poderes Ejecutivo y Legislativo se reanuden, en tanto que la Confederación Patronal de la República Mexicana (Coparmex) anunció que trabajará en una "agenda común" con el Movimiento por la Paz con Justicia y Dignidad para que la sociedad participe de manera más activa, propositiva y exigente en la búsqueda de reformas que generen más bienestar a los mexicanos.

Tras reunirse con unos 60 integrantes del consejo nacional de Coparmex, el poeta calificó a la Coparmex de "clase empresarial con dignidad en este país, porque no son delincuenciales (como los que ganan mucho dinero y son explotadores)", y aseguró que apoya el movimiento porque también quiere paz, justicia y dignidad, por lo que están construyendo puentes en las coincidencias.

Aclaró que los empresarios han estado muy cerca de sus manifestaciones. "Nos han apoyado con desplegados, hay mucha empatía y sí tenemos diferencias, si no sería muy aburrido, pero en la sustancia sí estamos muy comprometidos".

Incluso comentó que los invitó a la marcha del próximo domingo. "Nos llevamos muy bien", dijo Sicilia, y enseguida abrazó y besó a Alberto Núñez Esteva, ex dirigente nacional de Coparmex y actual presidente de la Sociedad en Movimiento. ★



FRENTE. Al efectuar el primer intercambio, tanto el comprador como el vendedor anotan su nombre o firma, o una palomita.



REVERSO. Vale usado en la 12º Feria nacional de Dolores Hidalgo, Gto. Se endosa en cada compra.

EL PEREJIL

LIMPIA TUS RIÑONES

Nuestros riñones siempre están filtrando la sangre quitando la sal, el veneno y cualquier cosa dañina que entre en nuestro sistema.

Con el tiempo la sal se acumula y se necesita una limpieza: tome un puñado de perejil y lávelo bien, córtelo en pedazos pequeños, y hiérvalo por diez minutos en un litro de agua limpia, déjelo enfriar, cuélelo en una botella y póngalo en el refrigerador.



Tome un vaso diario: toda la sal y el veneno acumulado empieza a salir de su riñón al orinar. El perejil es conocido como el mejor tratamiento para limpiar los riñones y es natural.

Propiedades:

• Es un potente antioxidante: rejuvenece la piel.

• Contiene betacaroteno.

• Rico en minerales como calcio, <u>fósforo</u>, hierro y azufre.

• Rico en clorofila: combate el mal aliento, ayuda a depurar el cuerpo de toxinas y grasa excesiva.

• Rico en vitamina C: previene el cáncer, los problemas cardíacos y las cataratas e infecciones; ayuda a fortalecer el sistema inmune del cuerpo.

• Es diurético: ayuda a eliminar líquidos en forma natural. ★

OTRAS EXPERIENCIAS DE DINERO ALTERNATIVO

El Vale "Mezquite"

VÁLIDO EN LAS FERIAS NACIONALES DE DOLORES HIDALGO, GUANAJUATO

Ante la escasez de dinero, los abusos y altos costos del dinero, la crisis financiera y monetaria mundial, la creciente violencia por endiosar al dinero. Y ante la necesidad de propiciar amistad, ayuda mutua e intercambios de valor útil entre miembros, valorar el fruto del trabajo con símbolos y medidas propias, generar una identidad económica y valor real sin necesidad de dinero convencional (pesos), resaltar la solidaridad con el trabajo, con la cultura y con el medio ambiente… en la Feria Nacional se práctica el Vale Multitrueque Mezquite.

Los expositores en la feria son a la vez productores y consumidores provenientes de muchas regiones del país. Pueden crear un Mercado Solidario, comprando y vendiendo entre sí productos y servicios. Este mercado se distingue de los mercados convencionales donde privan negocios que sólo piensan en sí mismos, buscando primeramente dinero y no se interesan por los demás.

Para distinguirse y valorar la solidaridad utilizan, en sus transacciones, parcial o totalmente, un "vale Multitrueque", reduciendo la necesidad del dinero convencional.

Cómo funciona el vale Multitrueque Mezquite:

1. Por acuerdo de la Feria, un Mezquite equivale a un peso, pero nunca podrá ser canjeable por pesos.
2. Cada productor recibe 50 Mezquites al inscribirse.
3. Se compromete a utilizar los vales al pagar y vender a otros.
4. Al efectuar el primer intercambio, el comprador y el vendedor anotan su nombre, firma o una palomita.
5. Queda el vale en manos del vendedor, quien lo utiliza para comprar otros productos y servicios en la feria. Cuando el vendedor entregue el vale a un segundo vendedor, éste tendrá nuevamente que anotar su nombre, firma o palomita y así sucesivamente.[1]
6. Mientras más circule el vale, y más transacciones y números contenga, más valor se habrá generado sin necesidad de pesos.
7. Cada uno se compromete a mantener un equilibrio en los vales: Lo mínimo es gastar 50 Mezquites y recuperar 50 Mezquites vendiendo.
8. De común acuerdo entre comprador y vendedor, con los vales Multitrueque se puede pagar todo o una parte de la compra, y el resto con pesos. **<u>Se recomienda utilizar mínimo un 20% de Mezquite.</u>**
9. Estas transacciones con el vale Mezquite son consideradas aparte de las ventas que se harán hacia el público en general que llegará a visitar y hacer compras con pesos.
10. Cada expositor se compromete a devolver el mismo número de Mezquites al término de la feria.
11. Los vales devueltos debieron haber sido ya usados, esto es, tener anotados nombres, firmas o palomitas, tanto del comprador y vendedor, por lo menos en una transacción.
12. Si al final de la feria gastó los vales sin recuperarlos deberá cubrir el faltante en productos.
13. Quienes al final entregan más de 50 Mezquites, podrán cambiar el excedente por mercancías que dejaron quienes entregaron menos de 50 Mezquites (ver punto 12). Así, nadie pierde y todos contentos. ★

[1] Estas firmas al reverso del vale permiten medir al final de la feria cuánto dinero circuló en Mezquites, ya que éstos son devueltos al comité organizador (ver punto 10).

EL TÚMIN ENTRA AL TIANGUIS



Otra forma de hacer la economía

RUDH

Los pasados 5 y 12 de agosto, compañeros del Mercado Alternativo Túmin, en Espinal, exhibieron e intercambiaron productos en el tianguis que se instala cada viernes en esta cabecera municipal, cumpliendo así los acuerdos de la pasada asamblea.

Justo en la esquina de la Tienda del Túmin, al lado de la presidencia, levantaron un pequeña carpa donde exhibieron productos medicinales de Zozocolco, artesanías, discos, cosméticos y otros productos que venden los socios. Desde luego, no faltó la presencia solidaria de los maestros y estudiantes de la Universidad Veracruzana Intercultural (UVI).



Se promueven los productos de los socios

Mediante aparato de sonido se difundió la canción del "Dinero Solidario" (en internet se puede bajar en http://elvolador.4shared.com/: abrir carpeta "Túmin"). Asimismo, compañeros de la Red Unidos por los DH difundieron el capítulo "Proceso a una esposa" de la clásica serie radiofónica "Jurado 13", la cual fue escuchada atentamente por tianguistas y el público presente; en ella se expone la problemática del machismo, donde la mujer es doblemente explotada por los hombres sin reconocer su trabajo.

Así, la estancia en el tianguis no sólo fue para intercambiar los productos de los socios del Mercado Alternativo utilizando el Túmin, sino también para estar en contacto con el pueblo y explicar a quienes se interesan sobre esta experiencia de intercambio solidario, y claro, sin perder la oportunidad de convertir nuestra presencia en un espacio de reflexión y educación comunitaria, lo cual se distingue entre todos los tianguistas. ★



PERO NI LOS VEN NI LOS OYEN. En febrero los estudiantes tomaron carreteras y clausuraron la universidad por tres días.

¿Dónde quedó el dinero de la UVI?

EN LA CAMPAÑA DE JAVIER DUARTE

JUAN CASTRO SOTO

Es del dominio público que el dinero federal destinado a las instalaciones de la Universidad Veracruzana Intercultural (UVI), en Espinal, Ver., fue a dar a la campaña del ahora gobernador de Veracruz, el priista Javier Duarte. Fueron alrededor de 16 millones de pesos los que faltan para concluir las obras iniciadas hace más de tres años.

Cualquier gestoría para recuperar ese recurso por parte de la Universidad Veracruzana (UV) ha sido inútil. Y las protestas estudiantiles en febrero, sólo sirvieron para hacer pública esta corrupción nacida en el gobierno de Fidel Herrera; aunque también han servido para unir a la comunidad de Espinal en torno a esta demanda.

Todo sigue detenido, y lo único que avanza es la descomposición de lo ya construido, pues el clima ha deteriorado los materiales y la rapiña de los mismos no se ha hecho esperar; así que la recuperación de dicho recurso será insuficiente para concluir las instalaciones.

Otra vez, los derechos indígenas pasan a ser asuntos generales que nunca se alcanzan a tratar, lo que demuestra el desprecio que tienen nuestros gobernantes por la educación y por los derechos de las culturas nacionales como la totonaca.

La comunidad universitaria de la UVI no soporta más esta situación, ya que se encuentran estudiando en verdaderos temazcales con temperaturas que rebasan los 40 grados, improvisando locales totalmente inadecuados para el estudio.

Por ello, los estudiantes ya se preparan para reanudar sus protestas e invitan a la población a defender el derecho a una educación digna. Así que han comenzado por realizar boteos para financiar sus actividades. ★

Sepa lo que es

EL CAPITALISMO

ATILIO BORÓN[2]

Muchos defienden al capitalismo de buena fe, pero por ignorancia y porque, como decía Marx, *el sistema es opaco y su naturaleza explotadora y predatoria no es evidente ante los ojos de mujeres y hombres.* Otros lo defienden porque son sus grandes beneficiarios y amasan enormes fortunas gracias a sus injusticias e inequidades. Hay además otros ("gurúes" financieros, "opinólogos", "periodistas especializados", académicos "bienpensantes" y los diversos exponentes del "pensamiento único") que conocen perfectamente bien los costos de degradación humana y medioambiental que impone el sistema, pero están muy bien pagados para engañar a la gente; aprendieron bien que la "batalla de ideas" es estratégica para la preservación del sistema.

Examinemos datos de documentos oficiales de las Naciones Unidas:

Población mundial: 6,800 millones, de los cuales:

- **1,020 millones** son desnutridos crónicos (FAO, 2009)
- **2,000 millones** no tienen acceso a medicamentos (www.fic.nih.gov)
- **884 millones** no tienen acceso a agua potable (OMS/UNICEF 2008)
- **924 millones** "sin techo" o en viviendas precarias (UN Habitat 2003)
- **1600 millones** no tienen electricidad (UN Habitat, "Urban Energy")
- **2500 millones** sin sistemas de drenaje (OMS/UNICEF 2008)
- **774 millones** de adultos son analfabetos (www.uis.unesco.org)
- **18 millones** de muertes por año debido a la pobreza, la mayoría de niños menores de 5 años (OMS).
- **218 millones** de niños, entre 5 y 17 años, trabajan en esclavitud y en tareas peligrosas o humillantes como soldados, prostitutas, sirvientes, en la agricultura, la construcción o en la industria textil (OIT).
- Entre 1988 y 2002, el 25 % más pobre de la población mundial redujo su participación en el ingreso mundial desde el 1.16% al 0.92 por ciento, mientras el 10 % más rico acrecentó sus fortunas del 64.7 al 71.1% de la riqueza mundial. El enriquecimiento de unos pocos tiene como reverso el empobrecimiento de muchos.
- Ese solo 6.4 % de aumento en la riqueza de los más ricos duplicarían los ingresos del 70% de la población mundial, salvando innumerables vidas y reduciendo las penurias y sufrimientos de los más pobres.

CONCLUSIÓN: Si no se combate a la pobreza (¡ni se hable de erradicarla bajo el capitalismo!) es porque el sistema obedece a la obtención del lucro, lo que concentra la riqueza y aumenta incesantemente la pobreza y la desigualdad económico-social.

Después de cinco siglos de existencia esto es lo que el capitalismo tiene para ofrecer. ¿Qué esperamos para cambiar al sistema? Si la humanidad tiene futuro, será claramente socialista. Con el capitalismo, en cambio, no habrá futuro para nadie. Ni para los ricos ni para los pobres. La sentencia de Friedrich Engels, y también de Rosa Luxemburgo: "socialismo o barbarie", es hoy más actual y vigente que nunca. Ninguna sociedad sobrevive cuando su impulso vital reside en la búsqueda incesante del lucro, y su motor es la ganancia. Más temprano que tarde provoca la desintegración de la vida social, la destrucción del medio ambiente, la decadencia política y crisis moral. Todavía estamos a tiempo, pero no queda demasiado. ★ (Resumen)

[2] Doctor en Ciencia Política por la Universidad de Harvard y profesor titular de Teoría Política en la UBA (Universidad de Buenos Aires). Adital



VIOLENCIA CAPITALISTA. Cada 3 segundos muere un niño de hambre según la ONU. Mientras una sola persona, el mexicano Carlos Slim, gana 5 mil 700 pesos cada segundo, según la revista FORBES.
Ver: http://www.solidaridad.net/articulo3407_enesp.htm, http://www.gobernantes.com/columna.php?id=10027&idc=127



El enriquecimiento de unos pocos tiene como reverso el empobrecimiento de muchos.

CITAS INCITABLES

"Quien crea que el crecimiento exponencial puede continuar para siempre en un mundo finito es un loco o un economista."

KENNETH BOULDING (1910-1993)
Economista inglés

DÍGITO–PRESIÓN

DÓNDE NO HAY DOCTOR [3]

¿Qué hace una persona cuando le duele…



la barriga o una muela? o la cabeza? o un golpe?

Casi todos nos apretamos la parte afectada con la mano o la vendamos para hacer que nos duela menos. ¡Es cierto! Muchas veces la presión calma el dolor.

De esto se trata la dígito-presión: de poner presión con los dedos en ciertos puntos del cuerpo, para tratar de aliviar diferentes dolencias o enfermedades.

Dígito-presión quiere decir “presión con los dedos”. Es un método antiguo para calmar ciertas dolencias. Se parece a otro famoso método antiguo: la acupuntura. Con la acupuntura se clavan agujas delgaditas en ciertos puntos en el cuerpo. Con la dígito-presión, en lugar de usar agujas, se presionan esos puntos con un dedo.

La dígito-presión, como la acupuntura, fue desarrollada en China y se ha usado más de 4 mil años. Con ella se trata de reponer el equilibrio del cuerpo que se pierde al estar enfermo. La dígito-presión ayuda a que el cuerpo se cure solo.

La dígito-presión no cura todo. Pero ayuda a calmar muchas molestias y no estorba a otros tipos de curaciones. Hoy en día, muchos médicos reconocen el valor de la dígito-presión y la acupuntura y las usan junto con la medicina moderna.

La dígito-presión se puede combinar con otras formas de tratamiento, como los medicamentos, los remedios de hierbas, los masajes y los baños.

¿PARA CUÁLES ENFERMEDADES SIRVE LA DÍGITO-PRESIÓN?

La dígito-presión puede ayudar a aliviar muchas molestias, pero sirve mejor para algunas enfermedades que para otras. Más que todo, aumenta la capacidad del cuerpo para defenderse o curarse.

La dígito-presión muchas veces sirve para las siguientes dolencias:

- dolor de cabeza, inclusive jaqueca (migraña),
- malestar o dolor del estómago (gastritis, gases, torcijones),
- en especial dolores lentos y duraderos (como artritis),
- asma,
- problemas que producen mucha flema, como catarro, gripe, sinusitis, nariz tapada, algunas reacciones alérgicas,
- problemas ‘nerviosos’: para dormir, ‘nervios’ (ansiedad), ‘susto’,
- problemas de la mujer; trastornos de la regla; menopausia.

PRECAUCIÓN: Aunque calma muchas dolencias, la dígito-presión no basta para combatir enfermedades peligrosas como tuberculosis, meningitis o apendicitis. En una posible EMERGENCIA MÉDICA no pierda tiempo probando la dígito-presión. Consiga atención médica pronto.

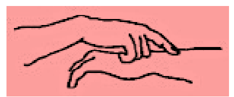
¿CÓMO SE ESTIMULAN LOS PUNTOS DE DÍGITO-PRESIÓN?

Podemos estimular (o activar) los puntos aplastándolos así, con...



el dedo índice, el pulgar o un nudillo.

Así no, ➔ porque no se hace suficiente fuerza:



Ponga presión continua, y haga círculos muy pequeños con la yema del dedo. Se puede estimular cada punto indicado durante 3 ó 4 minutos varias veces al día.

Es mejor estimular el punto de ambos lados del cuerpo. Enséñele al enfermo o a uno de sus familiares a hacerlo para que ellos mismos lo hagan cada vez que lo necesiten.

PUNTO UNIVERSAL—TRONCO DEL PULGAR

Es de los puntos más importantes, pues calma muchos dolores.

Se encuentra en la parte más alta de la curva donde se juntan el pulgar y el índice: ➔





➔ Para hallar el punto, fíjese donde hay dolor en esa zona

Sirve para:

- Malestar o dolor del estómago o la tripa (gastritis, mala digestión)
- Asma, resfriado, gripe, bronquitis y dolor de anginas
- Problemas ‘nerviosos’ (‘nervios’, para dormir, dolor de cabeza)
- Dolor, sobre todo en los brazos y los hombros. ★

HUMOR NEGRO



[3] David WERNER, *Donde no hay doctor*, Hesperian, edición actualizada, Berkely, California, EU, 2010, p. 419-422.

MERCADO ALTERNATIVO



MERCADO ALTERNATIVO



MERCADO ALTERNATIVO



MERCADO ALTERNATIVO



MERCADO ALTERNATIVO



MERCADO ALTERNATIVO



MERCADO ALTERNATIVO



MERCADO ALTERNATIVO

AGUA MEDICINAL

ABEDIJENA

PRODUCTO HOMEOPÁTICO NATURAL DE MICRODOSIS, COMBATE DIABETES, CÁNCER, COLESTEROL

PÚBLICO: $80/L. SOCIOS: $30 + 20T

RED UNIDOS POR LOS DH, *redhver@gmail.com*
Tienda del Túmin, junto a la presidencia
Cel. 784-1182691, ESPINAL, Ver.
(Aquí se recibeTúmin)

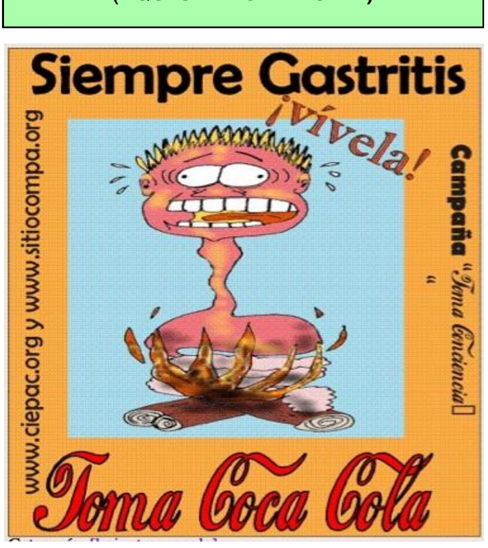
MERCADO ALTERNATIVO

CYBER

CASTELL

INTERNET, IMPRESIONES, COPIAS FOTOSTÁTICAS, RECARGAS DE TELÉFONO

IRENE CASTELLANOS CRUZ
Colón 4, Espinal, Ver. Tel. 784 8812300
(Aquí se recibe Túmin)



Kgosni Prensa Popular del Totonacapan y la Huasteca. Sin fines de lucro. Se aceptan copias y se devuelven originales. Se acepta la reproducción parcial o total del contenido, sin necesidad de citar la fuente y cualquiera que sean los fines y medios, pues la interpretación y uso ético son responsabilidad del lector. Se publican anónimos si se temen represalias.

redhver@gmail.com, Cel. 784-1182691
http://elvolador.4shared.com/

Kgosni es autónomo y se sostiene de nuestra cooperación solidaria, no del silencio ni de la nota pagada, ni de anuncios o subsidios gubernamentales. Depende de la sociedad civil consciente y organizada.

NO DEJE QUE LE REGALEN ESTE EJEMPLAR. ★

ANUNCIARSE EN ESTE ESPACIO TIENE UN COSTO DE 10 TÚMIN. SÓLO PARA EL MERCADO ALTERNATIVO